

Bewegungsempfehlungen für Menschen mit intellektueller Beeinträchtigung

Christoph Kreinbacher-Bekerle¹, Nikolai Kiselev², Wolfgang Ruf³ & Frank Wieber⁴

¹Universität Graz, ²PluSport, ³DHGS Berlin, ⁴ZHAW Winterthur

Schlüsselwörter: Behinderung, Bewegungsverhalten, Inklusion, Körperliche Aktivität

Einleitung

Gesundheitswirksames Bewegungsverhalten ist in den aktuellen Bewegungsempfehlungen der WHO mit mindestens 150 Minuten mittlerer Intensität und muskelkräftigenden Übungen an zwei Tagen pro Woche festgehalten (Bull et al., 2020). Diese gelten in der Regel auch für Menschen mit intellektueller Beeinträchtigung (z.B. Trisomie-21), die wie weitere spezifische Personengruppen erstmalig in neueren Ausgaben der Bewegungsempfehlungen explizit erwähnt wurden. Dennoch gibt es im Zusammenhang mit Bewegung nach wie vor Vorbehalte gegenüber Menschen mit intellektueller Beeinträchtigung (Kreinbacher-Bekerle et al., 2022). Im Sinne der Inklusionsförderung sowie Sensibilisierung für die Thematik wurden daher Personen mit unterschiedlichen Berührungspunkten zur Zielgruppe befragt, wie viel Bewegung sie für Menschen mit intellektueller Beeinträchtigung empfehlen würden.

Methode

Dahingehend wurde eine anonyme Online-Befragung mit vier Teilen konzipiert: Kontakthäufigkeit zu Menschen mit intellektueller Beeinträchtigung, Empfehlungen für die Zielgruppe, Wissen über Bewegungsempfehlungen und eigenes Bewegungsverhalten (IPAQ-SF). In Summe nahmen im April und Mai 2022 589 Personen aus den drei Alpenländern Deutschland (17,5%), Österreich (27,8%) und der Schweiz (54,0%) an der Fragebogenstudie teil (62,1% weiblich, 37,7% männlich und 0,2% divers). Der Altersbereich der Teilnehmenden lag zwischen 17 und 84 Jahren ($M = 43,33$; $SD = 14,54$).

Ergebnisse & Diskussion

Erste Ergebnisse zeigen, dass mit 96,1 % die absolute Mehrheit Bewegung für Menschen mit intellektueller Beeinträchtigung empfehlen, im Schnitt 165 Minuten mindestens mittlere Intensität pro Woche ($SD = 136,82$). In Summe empfehlen 45,2% 150 oder mehr Minuten mit mindestens mittlerer Intensität, 12,8% 300 Minuten oder mehr. Der Kontakt zu Menschen mit intellektueller Beeinträchtigung hat keinen Einfluss auf die Empfehlung, sehr wohl aber das eigene Bewegungsverhalten ($r_s = .23$; $p < .001$). Aufbauend auf die Ergebnisse wäre es wünschenswert, die Bewegungsempfehlungen oder vergleichbare Dokumente stärker zu verbreiten und parallel dazu die Perspektive von Menschen mit intellektueller Beeinträchtigung und deren Bewegungsverhalten in den Fokus zu rücken.

Literatur

- Bull, F.C., Al-Ansari, S.S., Biddle, S., Borodulin, K., Buman, M.P., Cardon, G., Carty, C., Chaput, J.P., Chastin, S., Chou, R., Dempsey, P. C., Di Pietro, L., Ekelund, U., Firth, J., Friedenreich, C.M., Garcia, L., Gichu, M., Jago, R., Katzmarzyk, P. T., Lambert, E., ... Willumsen, J.F. (2020). World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *British Journal of Sports Medicine*, 54(24), 1451-1462. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2020-102955>
- Kreinbacher-Bekerle, C., Melville, C., Wells, J., & Ruf, W. (2022). The relationship between direct care providers' physical activity behaviour and perceived physical activity needs for people with intellectual disabilities. *Journal of Intellectual Disability Research*. <https://doi.org/10.1111/jir.12956>